

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تغذیه سالمندان



■ تهیه و ارائه :

بهاره قراخانی

(کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و

درمان شهرستان تاکستان)

مهر ۱۳۹۲

تعریف سالمندی :

۶۴ سال تا ۷۴ سال ← سالمند جوان

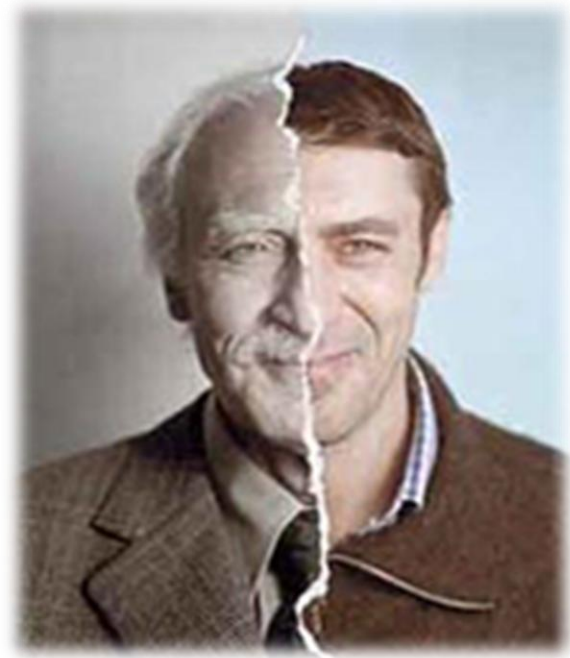
۷۵ سال تا ۸۴ سال ← سالمند پیر

۸۵ سال به بالا ← پیرترین سالمند

طبقه بندی افراد بالای ۶۴ سال:

سالمندی یک بیماری نیست بلکه یک پدیده طبیعی است.

اهمیت توجه به تغذیه دوران سالمندی:



✓ افزایش امید به زندگی

✓ بیماری های وابسته به عادات غذایی و وزن بدن

ازدیاد فشار خون

بیماری های قلبی

پوکی استخوان

دیابت

بیماری های کیسه صفرا

بیماری های دستگاه گوارش

اغلب سرطان ها

...و

اهمیت توجه به تغذیه دوران سالمندی:

😊 هر روز به طور مرتب صبحانه می خورند.

😊 در هر وعده حجم غذای کمی مصرف می کنند.

😊 نوسانات وزنشان کمتر است (همواره وزن مطلوب دارند).

😊 میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه آنها وجود دارد.

😊 چربی و مواد غذایی چرب کمتر مصرف می کنند.

😊 از مصرف نمک و مواد غذایی شور به مقدار زیاد خودداری می کنند.

عوامل خطر ساز تغذیه ای						عوامل خطر ساز غیر تغذیه ای						
مصرف زیاد نمک	مصرف زیاد مواد شیرین	مصرف کم املاح و ویتامین	رژیم کم فیبر	مصرف زیاد الکل	رژیم غذایی پر چرب	آلودگی های محیطی	فشار های عصبی	استعمال دخانیات	زندگی کم فعالیت	سن	ژنتیک	
x		x	x	x	؟	x		x	x	x	x	سرطان ها
		x		x	x		x	x	x	x	x	فشار خون بالا
			x		x					x	x	دیابت نوع دوم
		x		x				x		x	x	پوکی استخوان
		x	x	x	x		x	x				سختی عروق
	x			x	x						x	چاقی
					x		x	x		x	x	سکته
	x	x						x			x	بیماری های دهان و دندان

تغییرات فیزیولوژیک وابسته به سن

از دست دادن توده استخوانی

وعضلانی

فشار خون

وزن

عملکرد سیستم ایمنی

جذب ویتامین ها

حرکات لوله گوارش

ترشحات دستگاه گوارش

تولید بزاق

برون ده قلبی

حجم قلب

عملکرد کلیه

عملکرد کبد

مهم ترین مسائل تاثیر گذار بر نیازهای تغذیه ای سالمندان

۱. کاهش توده عضلانی
۲. کاهش فعالیت بدنی
← کاهش انرژی مورد نیاز

۳. کاهش جذب ویتامین A توسط سلول
۴. تضعیف سیستم ایمنی بدن
← افزایش استعداد ابتلا به عفونت ها

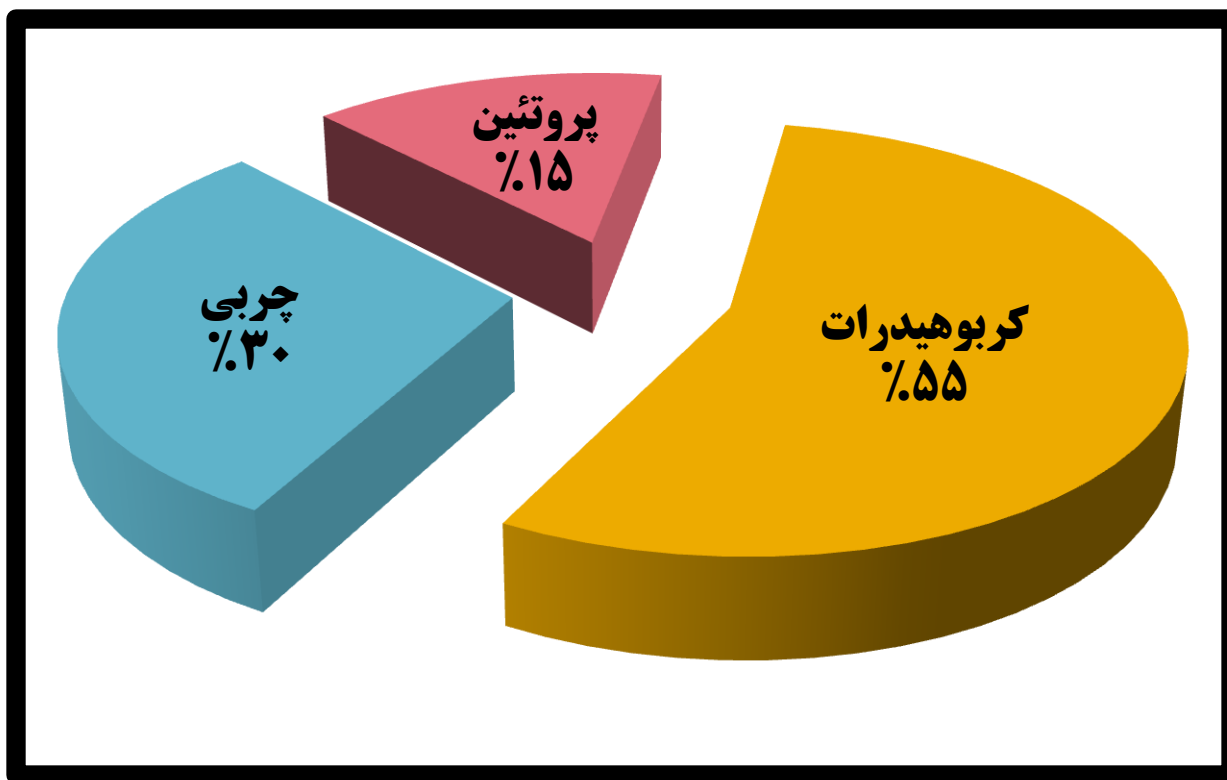
۵. کاهش توانایی پوست در ساخت ویتامین D
۶. کاهش کارایی بدن برای مصرف ویتامین B6
۷. کاهش جذب اسید معده
← کاهش جذب ویتامین B₉ ، B₁₂

← Zn ، Fe ، Ca ،

برنامه غذایی مناسب برای سالمندان



برنامه غذایی مناسب برای سالمندان



■ مهم ترین راهنما تهیه غذای ساده و کم حجم است.

هرم غذایی سالمندان

گروه متفرقه :
قند-چربی-نمک
به مقدار ناچیز



گروه شیر و لبنیات :
روزانه ۲ - ۳ سهم



گروه گوشت، تخم مرغ،
حبوبات و مغزها :
روزانه ۲ - ۳ سهم



گروه سبزیها :
روزانه ۳ - ۵ سهم



گروه میوه ها :
روزانه ۲ - ۴ سهم



گروه نان و غلات :
روزانه ۶ - ۱۱ سهم



آب و مایعات : بیش از ۸ لیوان

تغذیه ناکافی		دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		غدد
یبوست	کاهش اسید معدہ	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت		

✓ مهم ترین عوارض ناشی از سوءتغذیه مربوط به کمبود ویتامین ها، مواد پروتئینی و املاح است.

✓ کم شدن اشتها اولین علامت کمبود مواد معدنی و مواد ضروری در بدن است.



تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	گاهش اسید معدہ	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

✓ خطر مصرف زیاد غذاهای پرفیبر از جمله میوه ها و سبزی ها

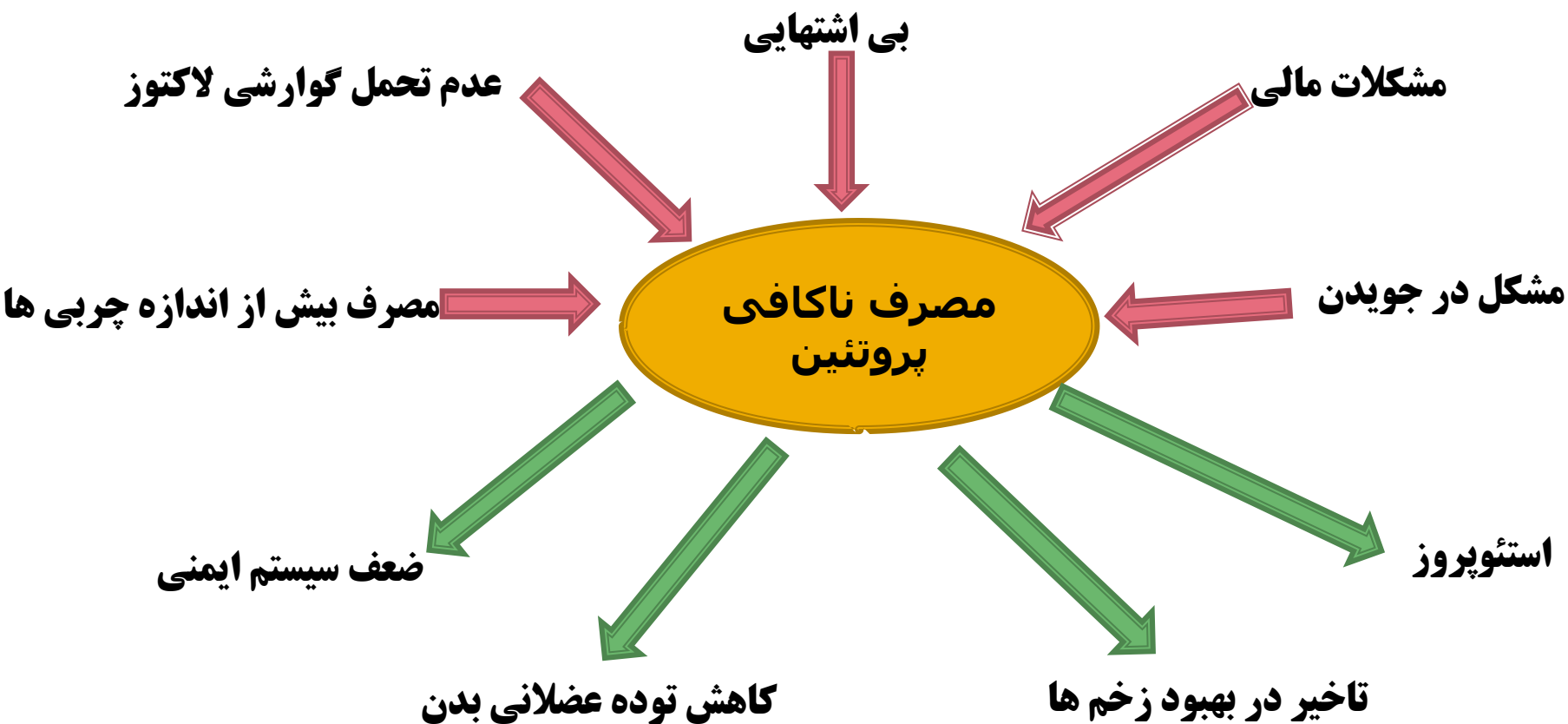
✓	تامین ویتامین ها و املاح
✗	بی اشتهایی ← عدم دریافت مواد غذایی حاوی انرژی و پروتئین

✓ در بعضی موارد، تجویز مکمل ها برای تامین نیاز افزایش یافته آنها به مواد مغذی ضروری است.

✓ میان وعده های غنی از پروتئین و انرژی (تخم مرغ آبپز، ماهی و خرما) برای تامین نیازهای غذایی سالمندان کم وزن و یا مبتلا به سوء تغذیه توصیه می شود.

تغذیه ناکافی		دستگاه گوارشی		مغزو دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
یبوست		کاهش اسید معدده		آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

✓ در مورد سوء تغذیه پروتئین در سالمندان



غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

✓ کارکرد منظم و روزانه روده ها در افراد مختلف، متفاوت است.

✓ اجابت مزاج طبیعی حداکثر دوبار در روز و حداقل ۳ بار در هفته است.

✓ تشخیص یبوست:

✓ آیا کمتر از ۳ بار در هفته اجابت مزاج صورت می گیرد؟

✓ آیا در هنگام اجابت مزاج، مشکل دفع وجود دارد؟

✓ آیا در هنگام اجابت مزاج درد وجود دارد؟

✓ آیا مشکلات دیگری نظیر خونریزی وجود دارد؟

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

مهم ترین علل ابتلا به یبوست

✓ تغذیه نامناسب

✓ نخوردن آب کافی

✓ استفاده بیش از حد از ملین ها

✓ مصرف برخی داروها (داروهای ضد افسردگی، داروهای ضد پارکینسون، مدرها و...)

✓ استراحت طولانی در بستر

غذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغزو دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	گاهش اسید معدده	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از یبوست:

- ✓ برنامه غذایی **پرفیبر** می تواند از بروز یبوست پیشگیری کند.
- ✓ مصرف **مقادیر کافی آب** و سایر مایعات خصوصا در زمان مصرف غلات سبوس دار و مواد غذایی پرفیبر برای پیشگیری از یبوست مهم است.
- ✓ برعکس، مصرف زیاد گوشت به ویژه **گوشت پرچرب، محصولات لبنی پرچرب، تخم مرغ، دسر ها و تنقلات خیلی شیرین** نیز می تواند سبب یبوست شود.
- ✓ مصرف **میوه های خشک** مثل: انجیر، آلو، زردآلو که سرشار از فیبرند را در برنامه غذایی افزایش دهید.

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از یبوست:

✓ مصرف مایعات موجب افزایش حجم مدفوع شده و حرکات روده ای را تسهیل می کند.

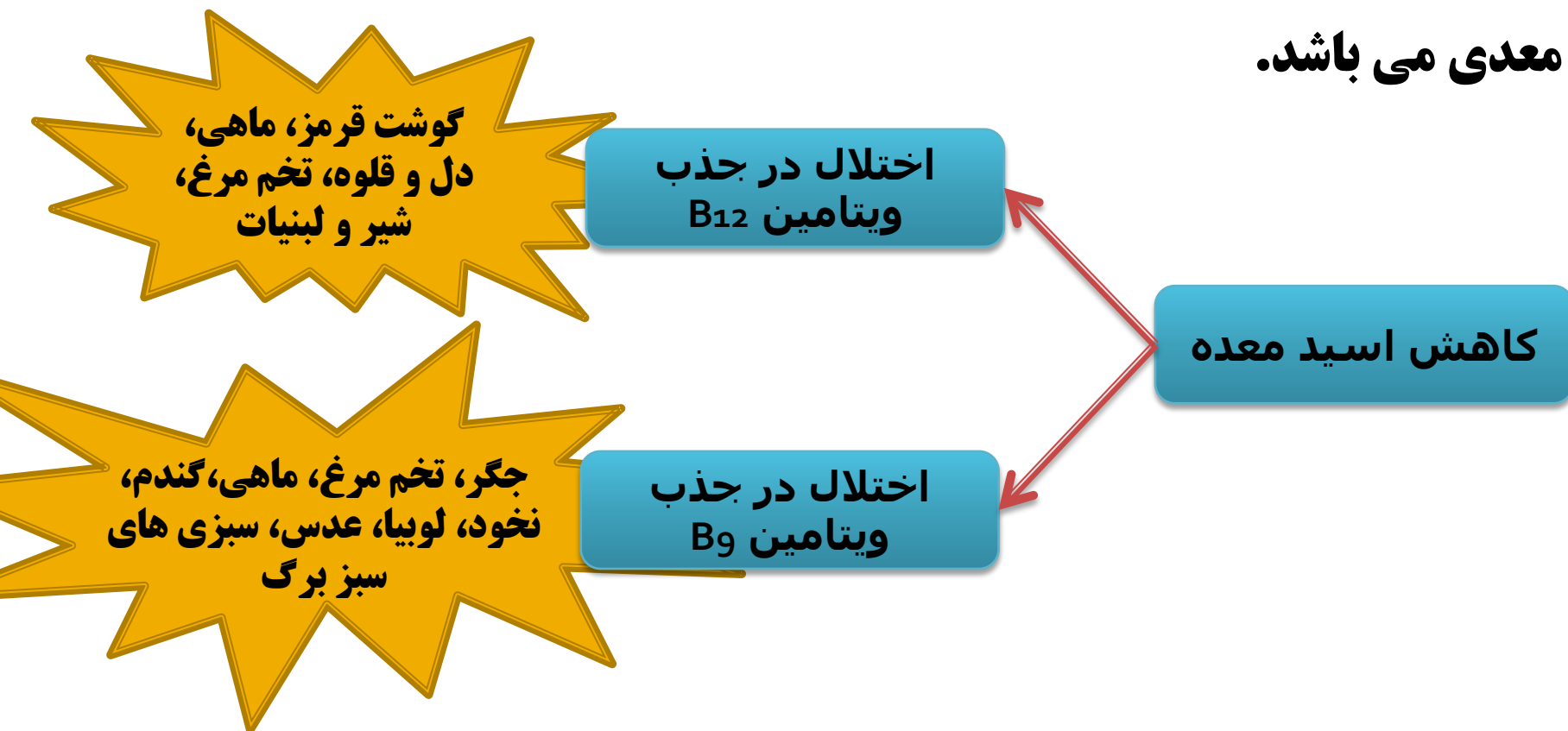
✓ روزانه ۴-۸ لیوان لیوان مایعات، ترجیحا آب میل شود. البته به استثنای مواردی که فرد مبتلا به بیماری های قلبی-عروقی یا کلیوی است.

✓ باید به خاطر داشت که مصرف **مقادیر زیاد شیر** در برخی افراد ممکن است ایجاد یبوست کند.

✓ **فعالیت و تحرک بدنی** کافی در طول روز وجود داشته باشد.

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		غدد
	یبوست	کاهش اسید معدده	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

✓ یکی از تغییرات سالمندی کاهش تولید اسید معده است که مشابه وضعیت ورم معدی می باشد.



تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		غدد
	یبوست	کاهش اسید معدده	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

✓ در دوران سالمندی خون رسانی به مغز کاهش می یابد و در نتیجه تعداد سلول های انتقال دهنده پیام های عصبی در اثر کاهش دریافت اکسیژن و گلوکز، کاهش می یابند.

✓ مغز برای جبران آن جذب اکسیژن و گلوکز را افزایش می دهد. اما در این بیماری هیچ فرآیند جبرانی صورت نمی گیرد!

✓ بسیاری از اختلالات شناختی و فراموشی دوران سالمندی در نتیجه عوامل محیطی مانند کمبود مواد مغذی است.

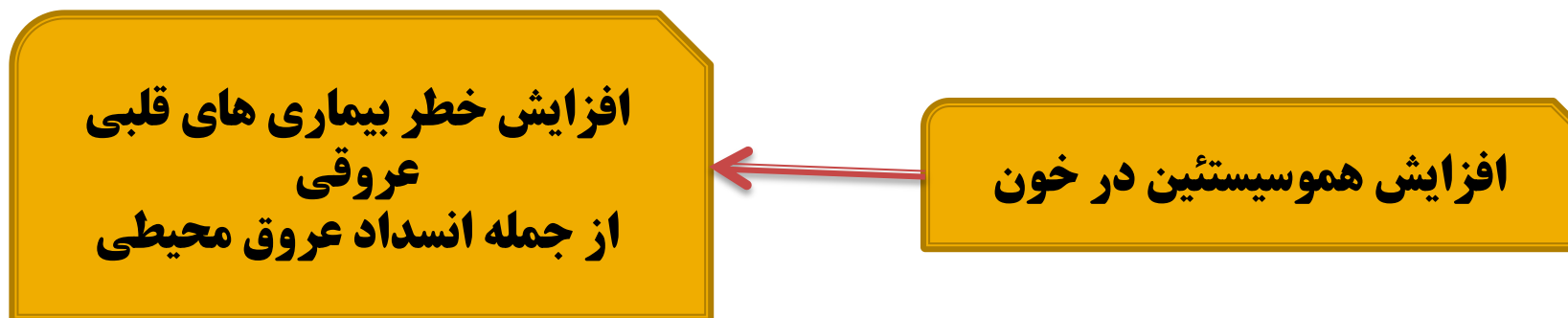
غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

✓ ارتباط بین کمبود شدید مواد مغذی و اختلال عملکرد آن

عملکرد مغز	کمبود مواد مغذی
کاهش حافظه کوتاه مدت	ویتامین C ، B12
کاهش عملکرد مغز	ویتامین B2 ، B9 ، B12
کاهش قدرت حل مسائل	ویتامین C
فراموشی	ویتامین B1 ، روی
کاهش ادراک	ویتامین B9 ، B6 ، B12 ، آهن
تحلیل رفتن بافت مغز	ویتامین B6

✓ مهم ترین توصیه تغذیه ای برای افراد مبتلا به آلزایمر نگه داشتن وزن در حد مطلوب است.

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	



افزایش مصرف مواد غذایی حاوی B12 ، B9 ، B6 باعث کاهش سطح هموسیستئین در خون می شود.

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغزو دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	کاهش اسید معدده	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

توصیه های تغذیه ای جهت کنترل فشار خون بالا :

- ✓ کاهش مصرف نمک (کمتر از ۲ گرم در روز)
- ✓ کاهش مصرف غذاهای شور و نمک سود
- ✓ کاهش مصرف چربی ها به خصوص چربی های مخفی در گوشت و پوست مرغ و همچنین چربی های اشباع (روغن های جامد)
- ✓ افزایش مصرف سبزی ها و میوه ها به ویژه به صورت خام
- ✓ حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی و پیشگیری از اضافه وزن
- ✓ قرار دادن مغزها و حبوبات در رژیم روزانه

نصف قاشق مربا خوری
نمک

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

شیر و لبنیات

❖ کلسیم عمده ترین ماده تشکیل دهنده بافت استخوان است.

❖ بیشترین کاهش توده استخوانی در مهره های ستون فقرات، استخوان های ران و لگن و استخوان ساعد ایجاد می شود.

❖ با بالا رفتن سن، توده استخوانی کاهش می یابد. به ویژه بروز پوکی استخوان در زنان پس از یائسگی بسیار شایع تر است.

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	کاهش اسید معدہ	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

دلایل عمده پوکی استخوان:

❖ مصرف زیاد مواد پروتئینی، سدیم (نمک)، کافئین و مواد غذایی حاوی فسفر

❖ دریافت ناکافی ویتامین D

❖ کاهش تولید ویتامین D در پوست سالمندان

❖ مصرف داروهای استروئیدی

❖ مصرف الکل

❖ مصرف کمتر از حد مطلوب Ca

مصرف مکمل Ca :

۱. یبوست و نفخ
۲. رقابت جذبی با ریزمغذی
هایی مثل آهن و روی
۳. جلوگیری از جذب برخی
داروها

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	کاهش اسید معدّه	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

❖ اثرگذاری تغذیه و رژیم غذایی بر آرتروز از طریق سیستم ایمنی است.

❖ مصرف برخی مواد غذایی سیستم ایمنی را بر علیه آرتروز تحریک می کند.

برای مثال مصرف **شیر و لبنیات**.

❖ اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای بیماران آرتروزی

مفید می باشد.

❖ مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین K توصیه می شود.

منابع
ویتامین
E

انواع روغن های
گیاهی، زرده
تخم مرغ، شیر،
انواع مغزها،
سبزیجات با برگ
سبز تیره

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

❖ افزایش وزن رابطه مستقیم با دردهای آرتروزی دارد، و کاهش وزن واقعا موثر خواهد بود.

❖ داروهای مورد مصرف افراد مبتلا به آرتروز موجب کاهش اشتها می شوند در نتیجه کاهش وزن را به دنبال دارند.

❖ نکته قابل توجه این است، که این بی اشتهایی و مصرف کم غذا موجب کمبود مواد مغذی مورد نیاز فرد و ایجاد سوءتغذیه نشود.

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغز و دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	کاهش اسید معدہ	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

❖ رعایت یک برنامه غذایی صحیح می تواند سلامت و طول عمر همراه با نشاط
را برای سالمندان مبتلا به دیابت تضمین نماید.

کربوهیدرات ها ۵۰-۶۰%	پروتئین ها ۱۵-۲۰%	چربی ها ۲۰-۲۵%
-------------------------	----------------------	-------------------

❖ مصرف قند های ساده مانند قند و شکر باید محدود شود.

❖ افزایش وزن بدن با افزایش خطر پیشروی دیابت همراه است.

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

مهم ترین اهداف برنامه ریزی غذایی برای سالمندان مبتلا به دیابت:

- ❖ حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی
- ❖ ثبات قند خون در حد طبیعی
- ❖ تنظیم چربی خون در حدود طبیعی جهت به تاخیر انداختن بیماری های قلبی-عروقی
- ❖ تامین غذاهای سالم و تامین کننده کلیه نیازهای غذایی بدن

تغذیه ناکافی	دستگاه گوارشی		مغزو دستگاه عصبی	دستگاه قلبی عروقی	دستگاه عضلانی اسکلتی		عدد
	یبوست	کاهش اسید معدہ	آلزایمر	فشار خون بالا	پوکی استخوان	آرتروز	دیابت

توصیه های زیر برای سالمندان مبتلا به دیابت مفید است:

- **غذاهای متنوع مصرف شود.**
- **غذاهای غنی از فیبر مانند حبوبات، سبزی ها، جو و سبوس مصرف شود.**
- **وزن بدن در محدوده مطلوب حفظ شود.**
- **غذا در حجم کم و به دفعات زیاد (۵ وعده در روز) مصرف شود.**
- **در برنامه غذایی انواع سبزی ها و میوه ها به صورت خام و یا پخته مصرف شود.**

غدد	دستگاه عضلانی اسکلتی		دستگاه قلبی عروقی	مغز و دستگاه عصبی	دستگاه گوارشی		تغذیه ناکافی
دیابت	آرتروز	پوکی استخوان	فشار خون بالا	آلزایمر	کاهش اسید معده	یبوست	

توصیه های زیر برای سالمندان مبتلا به دیابت مفید است:

- برنامه غذایی کم چربی و حاوی میزان کمتری چربی های اشباع شده و کلسترول باشد.
- از افراط در مصرف قندهای ساده و نمک خودداری شود.
- از مصرف الکل پرهیز شود.
- فعالیت بدنی منظم وجود داشته باشد.

